

Prof. Dr. Michael Hamm

Vital mit Soja

UMSCHAU ;



Inhalt

Ratgeber

Kapitel 1

- 7 Soja - vom »Fleisch des Feldes« zu einem modernen vielseitigen Lebensmittel
- 8 Soja - ein Naturtalent
- 8 Soja - einmal botanisch gesehen
- 10 Mit der Sojabohne lässt sich allerhand anstellen
- 10 Von der Sojabohne zum Sojadrink
- 11 Qualität und Sicherheit von der Ernte bis zum Verzehr

Kapitel 2

- 13 Was macht Soja so gesund?
- 13 Die Karriere der Sojabohne zur vielseitigen Gesundheitsquelle
- 14 Sojaprotein - so wertvoll wie Kuhmilch- oder Eiweiß
- 14 Soja - proteinreiches Kraftpaket
- 16 Soja - eine Ölf Frucht
- 16 Vorteilhaftes Fettsäurenspektrum im Sojaöl
- 17 Sojalecithin - vom Lebensmittelzusatzstoff bis zur Nervennahrung
- 18 Sojaballaststoffe - externe Stoffwechselregulatoren und vielseitige Gesundheitsschützer
- 19 Essentielle Mikronährstoffe in der Sojabohne und in Sojaprodukten
- 19 in Spuren gesund
- 20 Soja - auch eine vielseitige Vitaminquelle
- 20 Sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe - das intensiv erforschte Gesundheitsplus von Soja und Sojaprodukten
- 21 Farbe, Duft und Geschmack
- 21 Neue Erkenntnisse über zweifelhafte Pflanzenstoffe
- 23 Sojaprodukte als Bestandteile einer ausgewogenen Ernährung

Kapitel 3

- 25 Soja in der gesunden Ernährung, Diätetik und Vorsorgemedizin
- 26 Soja - ein Klassiker der vegetarischen Ernährung
- 26 Die vegetarischen Kostformen
- 27 Der Stellenwert von Soja und Sojaprodukten in der vegetarischen Ernährung
- 28 Soja bei Kuhmilcheiweißallergie und Milchzuckerunverträglichkeit
- 29 Was sind eigentlich Allergien?

- 30 Laktosefreie Ernährung mit rein pflanzlichem Soja
- 32 Wie kommt es zu den Beschwerden bei Laktoseintoleranz?
- 32 Behandlung einer Milchzuckerunverträglichkeit
- 34 Milchzuckerfrei - sicher mit Soja
- 35 Soja - alles Gute für Herz und Kreislauf
- 36 Weshalb sollten Sie mehr pflanzliche Lebensmittel essen?
- 36 Vorteile einer ballaststoffreichen Ernährung
- 38 Wissenschaftlich anerkannt: Die cholesterinsenkenden Eigenschaften des Sojaproteins
- 38 Die cholesterinsenkende Eigenschaft von Sojaprotein darf ausgelobt werden
- 40 Sojaprotein mit Isoflavonen noch wirksamer?
- 40 Weitere Schutzwirkungen von Soja auf Herz und Kreislauf
- 41 Homocystein als Risikofaktor kardiovaskulärer Erkrankungen
- 42 Ganzheitliche Sojawirkung
- 44 Soja und Minderung des Krebsrisikos
- 46 Keine Krebsdiät, aber eine gute Vorsorge zur Verminderung des Krebsrisikos
- 47 Soja und Prostatakrebs
- 48 Soja schützt auch im fortgeschrittenen Lebensalter
- 49 Wie können Frauen vom Sojaverzehr profitieren?
- 50 Was sind eigentlich Phytoöstrogene?
- 51 Isoflavonstoffwechsel
- 51 Wie kommt es zu den östrogenartigen Eigenschaften der Sojaisoflavone?
- 52 Phytoöstrogene wirken schwächer als das Original
- 55 Soja und Sojaisoflavone - sanfte Helfer bei Wechseljahrsbeschwerden
- 56 Hormonersatztherapie - mehr Schaden als Nutzen?
- 57 Natürliche Alternativen zu einer Hormonersatztherapie
- 58 Pflanzen können Linderung verschaffen
- 59 Osteoporoseprävention mit Soja?
- 60 Lebensalter und Knochenaufbau
- 61 Risikofaktoren für Osteoporose
- 61 Was schützt und ernährt den Knochen?
- 62 Wie viel Kalzium steckt in der Nahrung?
- 63 Vitamin D (Calciferol) - wichtig für den Kalziumstoffwechsel
- 64 Spezifische Sojaeffekte
- 65 Sojaprotein und Kalziumhaushalt
- 66 Risikofaktor Bewegungsarmut
- 66 Medikamente zur Behandlung von Osteoporose
- 67 Ernährungsempfehlungen zur Osteoporose-Prävention
- 67 Soja in der Ernährung bei chronischen Schmerzen
- 68 Soja - die Powerpflanze auch in der Sport- und Fitnessernährung
- 69 Mit Soja eine gute Figur machen
- 70 Schnell oder dauerhaft abnehmen?
- 70 Abnehmen mit der richtigen Strategie

- 71 Unverzichtbar für den Erfolg
- 72 Proteine und Fasten - Gegen den Raubbau am eigenen Körper
- 72 Proteingängztes, modifiziertes Fasten
- 73 Einfache Dauerlösung
- 73 Schönheit und Vitalität mit Soja
- 74 Die Haut - weit mehr als eine schöne Hülle
- 75 Qualität der Ernährung und gute Durchblutung - Voraussetzung für ein gesundes Aussehen
- 76 Beauty Food - die besten Schönmacher aus der Küche
- 76 25 x Beauty-Food von A bis Z
- 78 Was macht Soja und Sojalebensmittel zum speziellen Beauty-Food?

Kapitel 4

- 81 Fragen aus der Ernährungsberatung rund ums Thema Soja
- 81 1. Welche Sojaprodukte gibt es? Wie werden sie hergestellt?
- 83 2. Wie kann man die Qualität vom Anbau bis zum fertigen Sojalebensmittel garantieren?
- 84 3. Hülsenfrüchte haben das Negativimage, schwer verdaulich zu sein. Gilt das auch für Sojalebensmittel?
- 85 4. Enthalten Sojaprodukte so genannte antinutritive Bestandteile?
- 86 5. Enthalten Sojabohnen Purine? Sind Sojaprodukte deshalb für Gichtpatienten nicht geeignet?
- 86 6. Gibt es Menschen, die kein Soja essen dürfen oder bei denen Sojalebensmittel ein Risiko darstellen können?
- 87 7. Wer profitiert ganz besonders von Soja?
- 88 8. Welchen Stellenwert haben Sojalebensmittel im Rahmen der Diskussion zum glykämischen Index und zur neuen Lebensmittelpyramide?
- 90 9. Wie kann ich Soja am besten in meinen Speiseplan integrieren?
- 91 10. Wie viel Sojalebensmittel sollte man im Rahmen eines ausgewogenen Speiseplans essen?

Rezepte

- 95 Bananen-Honig-Müsli
- 96 Früchtemüsli
- 98 Vollkornmüsli mit Kirschen
- 99 Power Shake mit Mango





9HB" | OH9JBLUV-9IHUBA 931-



VZV

VZV



Q-l.



ui

ZVV
oi-l-
901.



iqjn> 901.



9>jBL|SU9S0>J!JdV

ZOV

00 †